

BUNTER SALAT MIT BOULETTEN

BUNTER SALAT MIT BOULETTEN

Wenn man an Rezepte für dich leichte Linie denkt, dann hat man sicher schnell einen Salat im Blick... aber doch ganz sicher nicht Bouletten!?! Eher so eine typische Hähnchen-Variante wie [diesen winterlichen Salat hier](#). Nun ja, da Bessere Hälfte im Vergleich zu mir keine Kalorien zählen muss versuche ich immer Kompromisse zu finden. In den meisten Fällen bekommt er dann einfach etwas Brot zur Suppe oder ich lasse auf meinem Teller die Kartoffeln als Beilage weg. Mit Bouletten mache ich ihm aber immer eine besonders große Freude, also kam ein bunter Salat mit Bouletten auf den Tisch. Dabei habe ich bei den Bouletten komplett auf Rinderhackfleisch gesetzt, das Ei und die Semmelbrösel weggelassen und die kleinen Hackbällchen mit wenig Fett angebraten. Der Mix aus Schnittlauch und Senf in der Hackfleischmasse sorgt dafür für eine tolle Würze. Und mit einem bisschen Fingerspitzengefühl beim ersten Wenden war auch die Stabilität überhaupt kein Problem! Die Bouletten haben super zum Salat gepasst - ein schönes Abendessen für Salatmuffel oder wenn es mal ein bisschen leichter sein soll.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

300g Rinderhackfleisch

1/2 Bund Schnittlauch

Pfeffer & Salz

2 TL scharfer Senf

1 TL Paprikapulver, scharf

1/2 TL Cumin

wenig neutrales Pflanzenöl

Für den Salat:

150g Feldsalat

2-3 Karotten

2-3 EL Mais

16-20 schwarze Oliven

1 EL Olivenöl

1 EL Sherry-Essig

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Das Hackfleisch in eine ausreichend große Schüssel geben. Den Schnittlauch sehr fein hacken und zusammen mit den anderen Gewürzen gründlich mit dem Hackfleisch verkneten. Mit feuchten Händen zu ca. 5-6 Bouletten formen. Die Bouletten kurz beiseite stellen.

Den Salat waschen und trocken schütteln. Die Karotten schälen und von Hand oder mit der Küchenmaschine grob reiben. Beides vermengen und mit Essig und Öl anmachen.

In einer großen Pfanne* etwas Öl erhitzen und die Bouletten darin von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze deutlich reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und die Bouletten unter gelegentlichem Wenden vollständig durchbraten.

Den Salat mit Pfeffer und Salz würzen und auf zwei passende Teller verteilen. Den Mais und die Oliven darüber verteilen und die Bouletten auf den Salattellern platzieren.



Fertig ist ein leckerer und bunter Salat mit Bouletten!

